

親子体操パート2

前回に続き簡単な親子体操を紹介しまーす！

じゃんけんおひらき



1. 2人で向かい合って、じゃんけんをします。



2. 負けた人は足を開いて悔しがります。勝った人は喜んでバンザイ！



3. 続けてじゃんけんし、負けた人はどんどん足を開いていきます。足が開かなくなったら降参です！！

せーのでピョン



1. 2人でとぶ人と回す人を決めます。横に並んで立ち、とぶ人の手を上にしてつなぎます。



2. 「せーの」のかけ声で、回す人は反対側へ運ぶように、とぶ人はタイミングを合わせてジャンプします。



3. 2人の場所が入れ替わります。※無理にひっぱらないように気をつけ、役を交代して楽しんでね！



お父さんやお母さんと
やってみてね！